4 Prvé prejavy hladu u dieťaťa

- Mľaskanie a sacie pohyby úst dieťaťa
- Rýchle pohyby hlavy a očí dieťaťa do strán, dieťa hľadá prsník
- Pohyb ruky k ústam

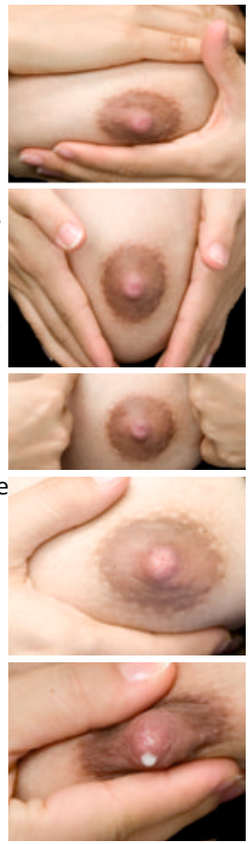
PLAČ DIEŤAŤA JE NESKORÝ PRÍZNAK HLADU A SŤAŽUJE EFEKTÍVNE DOJČENIE.

5 Efektívne dojčenie

- Vaše dieťa je dojčené na požiadanie (podľa potrieb dieťaťa a matky) 8-12x/24 hodín s prestávkou 4-6 hodín v noci.
- V prvých 24 hodinách po narodení odchádza u dieťaťa prvá stolica a moč. V prvých dňoch sa stáva svetlejšou a moč je číry, svetložltý. Od 3. - 4. dňa má dieťa 6-8 mokrých plienok/deň a stolicu 3x/deň.
- Od 3. dňa po narodení nemá dieťa žiadne straty hmotnosti, od 5. dňa priberá a na 10. deň dosiahne pôrodnú hmotnosť.
- V prvých 4-6 týždňoch má dieťa stolicu 2-5x/deň, 6-8 mokrých plienok/deň a moč je číry, bledožltý. Po 4-6 týždňoch môže byť stolica 3x/deň alebo aj 1x/14 dní.
- Matka má pocit napätia a zmeny veľkosti prsníkov, od 5. dňa po pôrode pozoruje zmeny v zložení materského mlieka a bradavky sú bez známok poranenia.

6 Masáže a odstriekavanie materského mlieka

1. Položte ruky na prsník. Jemnými pohybmi rúk do strán masírujte prsník bez toho, aby ste ruky treli o pokožku.
2. Položte ruky na prsník z obidvoch strán a opakujte pohyb.
3. Prstami jemne hladkajte celý prsník smerom k bradavke.
4. Položte palec a ukazovák 2-3cm za bradavku a zatlačte vodorovne proti hrudníku bez toho, aby ste naťahovali pokožku.
5. Rytmicky stláčajte palec a ukazovák, prechádzajte pritom okolo celej bradavky.
6. Dodržujte zásady hygieny.
7. Masáže prsníkov a odstriekavanie materského mlieka nesmie byť bolestivé.



V PRÍPADE AKÝCHKOĽVEK OTÁZOK KONTAKTUJTE ZDRAVOTNÍCKY PERSONÁL, KTORÝ MÁ ODBORNÉ VEDOMOSTI A ZRUČNOSTI V OBLASTI DOJČENIA.

ideálny štart do života

Dojčenie

čo by ste mali vedieť o dojčení už pred pôrodom

IPD - online poradňa
www.institutdojcenia.sk

INŠTITÚT PRE PODPORU DOJČENIA
THE INSTITUTE FOR BREASTFEEDING SUPPORT

OBSAH

1. Kontakt koža na kožu
2. Správne priloženie k prsníku
3. Polohy pri dojčení
4. Prvé prejavy hladu u dieťaťa
5. Efektívne dojčenie
6. Masáže a odstriekavanie materského mlieka

1 Kontakt koža na kožu

- Podporuje efektívne satie dieťaťa na prsníku
- Zlepšuje vzájomnú vzťahovú väzbu
- Zlepšuje kontrolu telesnej teploty dieťaťa
- Stabilizuje hladinu krvného cukru
- Urýchľuje vylučovanie stolice a znižuje riziko novorodeneckej žltačky
- Pozitívne podporuje dĺžku dojčenia
- Uvoľnenie oxytocínu podporuje zavinovanie maternice, vylučovanie MM a vzajomnú interakciu matka dieťa
- Podporuje senzomotorický vývin dieťaťa

Medzi vami a vaším dieťaťom vzniká intenzívne vzájomné puto, ktoré vytvára základ všetkých vzťahov, ktoré si dieťa v budúcnosti vytvorí. Naviac spoznávate signály a gestá, ktorými dieťa reaguje na podnety z externého prostredia a učíte sa na ne primerane reagovať.

SPRÁVNE PRILOŽENIE DIETATA K PRSNÍKU A SPRÁVNA TECHNIKA SATIA PODPORUJE EFEKTÍVNE VYLUČOVANIE MATERSKÉHO MLIEKA.

2 Správne priloženie k prsníku

Dieťa má:

- ústa široko otvorené
- jeho brada sa dotýka prsníka
- pery sú vyšpúlené von
- jazyk presahuje spodnú peru
- viac dvorca vidieť nad ústami ako pod nimi(asymetrické priloženie k prsníku)
- pri satí sa pohybujú spánky a uši dieťaťa

Matka:

- pohodlne sedí, podopiera prsník tak, že palec leží asi 3cm nad bradavkou a prsty pod bradavkou
- drží dieťa tak, aby bolo obrátené tvárou a celým telom k nej, jeho ústa sú vo výške prsnej bradavky, ucho, ramená a bedrá dieťaťa sú v jednej línii
- rukou pritláča dieťa k sebe za chrbátik, jemne podopiera hlavičku
- prikladá dieťa k prsníku, nie naopak
- stimuluje pery dieťaťa bradavkou, počká kým otvorí ústa a jazyk vystúpi cez dolnú peru
- počká, kým dieťa nájde bradavku a správne ju uchopí

V prípade, že vám satie dieťaťa na prsníku spôsobuje bolesti, vyberte prsník z úst dieťaťa a priložte ho znova. Je normálne, že musíte priloženie k prsníku opakovať.
Prsníky sú počas dojčenia postupne mäkšie, z druhého prsníka odkvapkáva materské mlieko a vy pociťujete intenzívnejšie sťahy maternice. Dieťa je uvoľnené, ospalé a počuteľne prehĺta. Má mokré, vlhké pery, mlieko mu vyteká z úst. Rytmické pohyby satia a prehĺtania sa striedajú s krátkymi pauzami.

3 Polohy pri dojčení

Zmena polohy pri dojčení umožňuje rovnomerne vyprázdniť celý prsník, čo stimuluje tvorbu materského mlieka, predchádza zablokovaným mliekovodom a minimalizuje poranenia bradavky. Podľa toho, v akej polohe je dieťa dojčené vyprázdni ten kvadrant prsníka, kam smeruje jeho brada.

K najčastejšie využívaným polohám pri dojčení patrí:

- Poloha v sede – poloha Madony
- Modifikovaná poloha Madony
- Bočná futbalová poloha
- Dojčenie v ľahu na boku
- Dojčenie v ľahu na chrbte

ADEKVÁTNA REAKCIA MATKY NA VČASNÉ PRÍZNAKY HLADU U DIEŤAŤA UĽAHČUJE PRISATIE A SATIE DIEŤAŤA NA PRSNÍKU.